INÊS 249

“Muitas pacientes enfrentam anos de frustração, tentando perder peso sem sucesso, antes de obter um diagnóstico correto”

●●●●
Cristienne Souza
Cirurgiã vascular

DE BRASILEIRAS TÊM LIPEDEMA, SEGUNDO O INSTITUTO LIPEDEMA BRASIL

●●●●

BARBARA MIGUEL
Dermatologista

(RE)INVENTE-SE

ALESSANDRA ARAGÃO

Transforme seu destino: aprenda a dominar suas emoções

O controle emocional é uma habilidade crucial que impacta todas as áreas da nossa vida. Ao aprender a reconhecer, compreender, regular e utilizar nossas emoções de maneira eficaz, podemos alcançar um bem-estar maior e ter mais sucesso em nossas relações sociais e profissionais. Mas antes de tudo, precisamos conhecer nossas emoções.

Elas são como ondas que invadem a nossa mente, moldando nossos pensamentos, comportamentos e relações. São forças poderosas que, se não dominadas, podem nos levar a tomar decisões precipitadas ou nos manter presos em ciclos de negatividade.

Segundo Paul Ekman, são seis as emoções básicas:

Medo: o guardião da nossa segurança, surge quando percebemos uma ameaça, associada à sensação de perigo ou insegurança.

Tristeza: uma onda de melancolia que nos invade após perdas, frustrações ou decepções, caracterizada por sentimentos de abatimento e infelicidade.

Raiva: uma chama que se acende em resposta a injustiças, ofensas ou frustrações, muitas vezes acompanhada de irritação ou hostilidade.

Nojo: uma repulsa instintiva a algo que consideramos desagradável ou sujo, podendo ser físico ou moral.

Alegria: uma emoção positiva associada à felicidade, contentamento e bem-estar, muitas vezes expressa por sorrisos e risadas.

Surpresa: um choque momentâneo que nos deixa sem palavras diante de eventos inesperados, caracterizada por um estado de espanto.

Mas as emoções não se limitam a essas seis básicas. A experiência humana vai além. Elas podem se combinar, criando um espectro complexo de sentimentos. Por exemplo, a raiva pode se misturar à tristeza, resultando em frustração ou ressentimento. Da mesma forma, a alegria pode se combinar com a surpresa, gerando um sentimento de euforia.

O domínio das emoções é uma habilidade que pode ser treinada e aprimorada, como dito por Louis Burlamaqui em seu livro:"Domínio emocional em uma era exponencial".

Primeiro passo é reconhecer as emoções. Isso significa identificar corretamente as emoções que estamos sentindo em diferentes momentos. Uma ferramenta útil pode ser manter um diário emocional, anotando como você se sente ao longo do dia.

Depois de reconhecer uma emoção, é crucial compreendê-la. Isso envolve perceber as causas e os possíveis impactos dessa emoção. Reflita sobre suas experiências passadas, o contexto atual e suas expectativas para o futuro para entender melhor suas emoções.

Agora é o momento de regular as emoções, é a capacidade de gerir como você se sente e reage. Não se trata de suprimir ou ignorar emoções, mas de encontrar maneiras saudáveis e produtivas de lidar com elas. Técnicas de respiração, afirmações positivas, meditação, exercícios físicos e até mesmo conversar com um amigo podem ser ferramentas poderosas.

Como bem exemplificado no filme "Red: Crescer é uma Fera", em que a personagem Mei Lee usa a respiração, o apoio das amigas e palavras de afirmação positiva para restaurar seu estado de calma.

Dominar nossas emoções é vital em diversas áreas da vida. No contexto pessoal, contribui para uma melhor saúde mental, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade. Em relacionamentos facilita a comunicação eficiente, a resolução de conflitos e a construção de laços mais fortes e significativos. No ambiente de trabalho, está associado a uma liderança mais eficaz, melhor desempenho e maior capacidade de trabalho em equipe.

Como qualquer habilidade, o domínio emocional requer prática e dedicação. É uma jornada com altos e baixos, mas os benefícios são amplos e duradouros. Como nos lembra John Maxwell, "a vida é 10% do que acontece comigo e 90% de como eu reajo a isso".

Reinvente-se a partir do domínio de suas emoções. Comece hoje mesmo a praticar essa habilidade e reconheça que você é quem está no controle da sua mente e do seu destino, e não o contrário.

ATENÇÃO, ASSINANTE ESTADO DE MINAS:

Informamos aos nossos assinantes que o jornal **ESTADO DE MINAS** não atua com intermediação de terceiros ou preposto da empresa nos casos de renovação da sua assinatura. Para a sua comodidade e segurança, ela é renovada automaticamente.

Caso seja procurado por alguém que ofereça a renovação de sua assinatura por qualquer meio, inclusive pessoalmente, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Assinante, pelo **telefone (31) 3263-5800** ou **whatsApp (31) 99402-0234**.

ESTADO DE MINAS

INÊS 249

www.em.com.br

PAMPULHA

Pescar e nadar na lagoa podem render m

Para acessar: aponte o celular

DOCUMENTO

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
GOVERNO FEDERAL
CARTEIRA DE IDENTIDADE

CARTEIRAS DE IDENTIDADE EMITIDAS NESTE ANO EM MINAS GERAIS

Junho 2024
dom
seg
ter
qua
qui
sex
sáb

ENSINO SUPERIOR

INÊS 249

“Precisamos nos preparar e encontrar maneiras de conviver com a natureza em sua forma mais pura”

●●●●

Fuad Noman (PSD)
Prefeito de Belo Horizonte

INVESTIGAÇÃO

POLÍCIA CIVIL
www.policiacivil.mg.gov.br
181 197

> **“O fisioterapeuta utilizava, na maioria das receitas, um carimbo de um médico de Alagoas, cujo primeiro nome é o mesmo seu e a primeira letra do sobrenome também é igual à dele”**
>
> ●●●●
> **Gislaine Rios**
> Delegada da Polícia Civil

INÊS 249

PELOS ARES

SISTEMA DE INFORMAÇÃO

POLÍCIA CIVIL LANÇA SITE SOBRE PESSOAS DESAPARECIDAS

Ferramenta agrupa motivos das ocorrências, localizações em todo o estado, dados detalhados de 2019 para cá e promete atualizações frequentes

POLÍCIA
CIVIL

PLATAFORMA VISA MAIS ORGANIZAÇÃO E TRANSPARÊNCIA. MINAS TEM MÉDIA DE SEIS DESAPARECIMENTOS POR DIA

A Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG) lançou oficialmente, ontem (5/6), na plataforma on-line Microsoft Power BI, dados sobre pessoas desaparecidas e localizadas em todo o estado. Para os interessados, os materiais disponibilizados para consulta pública podem ser acessados por pessoas que tenham acesso à Internet.

A PCMG destaca que, por meio desse serviço, é possível analisar - de forma detalhada – o cenário referente ao desaparecimento de pessoas desde 2019 em Minas Gerais. Segundo o diretor de Estatística e Análise Criminal da Superintendência de Informações e Inteligência Policial (SIIP/PCMG), delegado Diego Fabiano Alves, os dados sobre o quantitativo, bem como o perfil das pessoas desaparecidas e localizadas, foram extraídos da Base Integrada de Segurança Pública (Bisp), onde constam dados obtidos do sistema do Registro de Evento de Defesa Social (Reds). "Isso ressalta o quão é relevante o preenchimento correto e detalhado do Reds", avalia.

Para a chefe da Divisão Especializada de Referência da Pessoa Desaparecida (DRPD), delegada Ingrid Estevam, a ferramenta contribuirá substancialmente para que o cenário sobre o desaparecimento de pessoas em Minas Gerais seja ainda melhor compreendido. "Para que haja a otimização de políticas públicas voltadas ao trabalho de localização de pessoas, é fundamental termos o 'mapa' do desaparecimento no estado e sabermos o número de desaparecidos e localizados, tal qual conhecermos o perfil de desaparecidos", destaca Ingrid.

REALIDADE EM MINAS

De acordo com os dados da plataforma on-line da PCMG, atualmente existem 21.899 pessoas desaparecidas no estado. A maioria são homens, sendo 66%, e mulheres integram 33% dos casos. Em 2024, até o momento, o número de desaparecidos chega a 1.047 pessoas, o que totaliza seis desaparecimentos por dia, em média.

Segundo a ferramenta, o perfil principal dos desaparecimentos tem relação com uso de bebidas alcoólicas, substâncias tóxicas, depressão, uso de medicamento controlado, conflito familiar, dívida financeira, entre outros. A faixa etária com mais desaparecidos é entre 31 a 40 anos, seguido de 12 a 17 anos e 41 a 50 anos.

Os três municípios com maiores taxas de desaparecimentos por 100 mil habitantes são Belo Horizonte, Contagem e Vespasiano. As menores são Unaí, Montes Claros e Teófilo Otoni. Desde 2019, a capital mineira já registrou 6.549 pessoas desaparecidas. ■

Para acessar o site especial da PCMG, aponte o seu celular para o QRCode:

TRAGÉDIA E SEPULTAMENTOS

PILOTO E EMPRESÁRIO SÃO VELADOS EM MINAS

Será sepultado hoje (6/6), às 11h, no Cemitério Bosque da Esperança, em Belo Horizonte, o corpo do piloto Geraldo Cláudio de Assis Lima (foto), de 66 anos, que morreu na queda de um avião bimotor, em Santa Catarina. A aeronave tinha partido de Governador Valadares, no Vale do Rio Doce. Já a outra vítima, o empresário Antônio Augusto Castro, de 53 anos, foi sepultado no final da tarde de ontem (5/6), no Cemitério Santo Antônio, na cidade de partida do voo.

ALFENAS

PAI É PRESO APÓS SEQUESTRAR FILHOS

NA CADEIA APÓS DEZ MESES

PROCURADO POR ASSASSINATO EM GOIÁS É PRESO EM UBERLÂNDIA

Um foragido da Justiça de Goiás pelo crime de homicídio foi preso pela Polícia Civil goiana na última terça-feira (4/6), em Uberlândia, no Triângulo Mineiro. O homem foi detido 10 meses após o suposto crime, que aconteceu na cidade de Itumbiara (GO). Ele estava na casa de parentes há aproximadamente sete meses em Uberlândia. O homem já tinha sido identificado dias depois do crime pela delegacia especializada com ajuda de imagens de câmeras de segurança do local do assassinato. O ex-foragido é apontado pela polícia como autor dos disparos que mataram Janssen Pacheco dos Santos, de 39 anos, no dia 17 de setembro de 2023, que estava no em um bar, na rodovia GO-309, em Itumbiara, quando foi morto.

INÊS 249

PARA ANUNCIAR,
LIGUE: (31) 3228-2000
ESTADO DE MINAS

PREFEITURA MUNICIPAL DE BUENO BRANDÃO/MG

Pregão Eletrônico nº 05/2024. Processo nº 054/2024. Aviso de Licitação
Encontra-se aberto junto a esta prefeitura o processo licitatório em epígrafe, pelo critério de julgamento menor preço por lote, para a contratação via registro de preços de prestação de serviços de exames laboratoriais, para atender a Secretaria Municipal de Saúde. **A abertura da sessão pública dar-se-á no dia 21/06/2024, às 09h30min,** por meio eletrônico, na página www.ammlicita.org.br. O edital em inteiro teor estará à disposição dos interessados de 2ª a 6ª feira, das 09h às 16h, na Rua Afonso Pena, nº 225, Centro, Bueno Brandão – MG. Fone: (035) 99910-3685 e/ou através do site www.buenobrandao.mg.gov.br e www.ammlicita.org.br.

Patrícia Marta Siano Bacellar – Agente de Contratação.

PESTANA® LEILÕES | 40 ANOS
UNICRED

LEILÃO: IMÓVEIS IMPERDÍVEIS PARA VOCÊ!
Residenciais • Comerciais • Terrenos Urbanos • Terrenos Rurais
Imóveis em: MG • SP SC • PR

COND. DE PGTO: • À vista | Comissão de 5% à Leiloeira | Financiamento com sinal, direto com o vendedor | Edital completo, descrição e fotos dos imóveis no site

Liliamar Pestana Gomes Leiloeira Oficial | JUCISRS 168/00 | 51 3535.1000 | www.pestanaleiloes.com.br

O Empreendedor **Anglo American Minério de Ferro Brasil S.A**., nos termos do art. 30 da Deliberação Normativa Copam nº 217, de 2017, torna público que solicitou à Unidade Regional de Regularização Ambiental Jequitinhonha, Licença Ambiental Concomitante (LP+LI+LO) para o código H-01-01-1: Atividades e empreendimentos não listados ou não enquadrados em outros códigos, com supressão de vegetação primária ou secundária nativa pertencente ao bioma Mata Atlântica, em estágios médio e/ou avançado de regeneração, sujeita a EIA/Rima nos termos da Lei Federal nº 11.428, de 22 de dezembro de 2006, exceto árvores isoladas, Conceição do Mato Dentro/MG, Classe 4, conforme solicitação no Sistema de Licenciamento Ambiental nº 2023.10.01.003.0003124. O requerente informa que o Estudo de Impacto Ambiental (EIA) e o Relatório de Impacto Ambiental (Rima), encontram-se à disposição dos interessados na forma digital pelo link https://brasil.angloamerican.com/pt-pt/sustentabilidade/meio-ambiente . Maiores informações acerca do requerimento para realização de Audiência Pública podem ser obtidas no site http://sistemas.meioambiente.mg.gov.br/licenciamento/site/consulta-audiencia.

ESTADO DE MINAS
O Grande Jornal dos Mineiros
ANUNCIE SEU BALANÇO, ATAS E EDITAIS AQUI.
LIGUE: (31) 98896-4097

SECRETARIA DE ESTADO DE FAZENDA

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 1191001 25/2024

A Secretaria de Estado de Fazenda/MG, torna público que realizará no dia **20 de junho de 2024**, às **9h30**, horário de Brasília, no site **www.compras.mg.gov.br**, licitação na modalidade de Pregão Eletrônico, para a contratação da prestação de serviços relacionados a filtro de conteúdo de e-mail, na modalidade Software as a Service (SaaS), para proteção de caixas postais, constituído por subscrições de software, incluindo proteção contra vírus, ransomware, malware avançado, phishing, spam, proteção contra ameaças usando reputação de arquivo, análise de malware, monitoramento contínuo de todas as atividades de arquivos, inteligência de segurança e atualizações do sistema operacional, bem como a contratação de serviços de instalação, configuração e testes, treinamento e implementação de melhorias (sob demanda). O Edital está disponível no site www.compras.mg.gov.br.

Blenda Rosa Pereira Couto
Superintendente de Planejamento, Gestão e Finanças.

MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CARMÓPOLIS DE MINAS

Extrato de Edital: 1 – Sessão dia 20/06/2024 - PE 025/2024 às 13h:00 min.
OBJETO: Registro de preços para futura e eventual aquisição de papel A4 para atender a demanda das secretarias municipais de Carmópolis de Minas - www.carmopolisdeminas.mg.gov.br Email: licitacao@carmopolisdeminas.mg.gov.br - Tel: 037- 3333-1377 – de 12 às 18 horas.

Carmópolis de Minas, 05 de junho de 2024.

Edição impressa produzida pelo **Jornal Estado de Minas**, com circulação **diária** em bancas e para assinantes.
As versões digitais e as íntegras das **Publicações Legais** contidas nesta edição estão disponíveis no site **https://www.em.com.br/publicidadelegalem/**
Acesse também o **QR CODE** ao lado.

ANUNCIE: (31) 3228-2000
SEGUNDA A SEXTA DAS 08:30 H ÀS 19H
SÁBADOS, DAS 10H ÀS 16H

Vá até a nossa Loja
Avenida Getúlio Vargas, 291 - Funcionários.
Segunda a sexta 09 às 18:30h
Telefone (31) 3263-5404

ClassifiCAdos ESTADO DE MINAS

CAIÇARA

LUGAR CERTO
COMPRA E VENDA

RESIDENCIAIS BELO HORIZONTE

C

Caiçara

CASA 3243-9861
3 resid. 2 lojas, salão, jardim e aq. solar

QUARTOS E VAGAS

LUGAR CERTO
ALUGUEL

QUARTOS E VAGAS

QUARTO 31-2528-4462
Alugo quarto individual mobilido p/ Estudante ou Senhora próximo. Savassi/área hosp. Tr. Sra. Ada. 31-99885-4478

JORNAL ESTADO DE MINAS CONTRATA:
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
Os interessados deverão enviar seu currículo para:
rh.dabr@gmail.com ASSUNTO: PCD

AS PRINCIPAIS NOTÍCIAS DE MINAS GERAIS VOCÊ VÊ, ÀS 19H15, NO JORNAL DA ALTEROSA
De segunda a sexta, o Jornal apresenta o que há de mais importante em política, economia, saúde, esporte, cultura e desenvolvimento no estado.
Assista ao vivo também pelo canal do JA Minas no YouTube.
Carolina Saraiva
JA MINAS JORNAL DA ALTEROSA
TV ALTEROSA

INÊS 249

EDITAL DE CONVOCAÇÃO – AGE

Assembleia Geral Extraordinária – Convocação. Nos termos do art. 24, § 2º combinado com art. 26, inciso II e § 6º, todos do Estatuto da CBTP, ficam convocados os Senhores Presidentes das Federações filiadas à Confederação Brasileira de Tiro Prático e o Presidente e Vice-Presidente da Comissão de Atletas, a se reunirem em Assembleia Geral Extraordinária que será realizada por videoconferência, no dia **17 de junho de 2024, segunda-feira, às 18h00min** em primeira convocação, desde que estejam presentes 2/3 dos seus membros. Em não havendo quórum acima, instalar-se-á em segunda e última convocação às 18h30min com qualquer número, a fim de deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: **1) Ratificação pela Assembleia Geral da ASSEMBLEIA GERAL ELETIVA da Confederação Brasileira de Tiro Prático, realizada no dia 11/11/2021, em Rio Verde (GO), para o quadriênio de 01/01/2022 a 31/12/2025. Considerando a necessidade de publicação do edital do processo eleitoral em órgão da imprensa de grande circulação, por três vezes e a eleição realizada por aclamação em 11/11/2021, vem convocar a assembleia geral, órgão soberano para RATIFICAR OU NÃO a eleição realizada.** Publique-se o presente edital por 3 (três) vezes em órgão de imprensa de ampla circulação, em mídia digital ou impressa. Belo Horizonte, 31 de maio de 2024. Hwaskar Fagundes – Presidente CBTP.

[ASSINADO DIGITALMENTE]
HWASKAR FAGUNDES
PRESIDENTE CBTP

SELEÇÃO BRASILEIRA

“Só estar aqui é um sonho realizado. Trabalhei muito forte para chegar à Seleção”

●●●●
ÉDERSON
Volante da equipe brasileira

PONTARIA

COMPROMETE DESEMPENHO

América é a segunda equipe nas estatísticas de finalizações, mas mostra pouca efetividade na hora de transformar os arremates em gols, como ocorrido diante do Papão

IZABELA BAETA

Clube	Chutes	Chutes no gol
Novorizontino	125	39
América	122	35
Guarani	118	34
Santos	118	41
Operário	114	34

INÊS 249

CONHECIDO DO TÉCNICO GABRIEL MILITO, VOLANTE FAUSTO VERA, DO CORINTHIANS, PODE REFORÇAR O MEIO-CAMPO DO GALO A PARTIR DE JULHO

Receita expressiva contra o Bahia

Quase 38 mil torcedores compareceram à Arena MRV na partida em que o Atlético empatou com o Bahia por 1 a 1, no último domingo, pelo Campeonato Brasileiro. O Atlético voltou a superar a casa dos R$ 2 milhões em renda bruta no confronto contra o Bahia. A margem de lucro foi de aproximadamente 70%. O público de 37.994 proporcionou ao Galo uma renda bruta de R$ 2.162.482,05. As despesas somaram R$ 642.489,37 e a renda líquida foi de R$ 1.519.992,68. Os dados disponibilizados no boletim financeiro da Federação Mineira de Futebol (FMF) não reúnem receitas diversas do clube, como as levantadas nos bares e no estacionamento.

FUTEBOL MINEIRO

OS ATACANTES GABRIEL VERON E KAIO JORGE FORAM DESTAQUES DO TIME CANARINHO DE BASE NO MUNDIAL DE 2019, DISPUTADO NO BRASIL

Homenagem a Dirceu Lopes

Novo dono da Sociedade Anônima do Futebol (SAF) do Cruzeiro, Pedro Lourenço tem outro objetivo claro além de reaproximar o clube do torcedor. O gestor quer trazer de volta o reconhecimento dos ídolos celestes. Por isso, a diretoria planeja uma homenagem a um jogador histórico. A reportagem apurou que o clube fará uma homenagem, amanhã, a Dirceu Lopes, na Toca da Raposa 1. A Raposa vai inaugurar o campo sintético que estava em obras e esse espaço receberá o nome do ídolo da torcida celeste. Em seguida, estão previstos outros anúncios e confraternização entre ex-atletas. A festividade terá a presença de toda a nova diretoria da SAF.

Não podemos aqui julgar Lucas Paquetá, pois a justiça inglesa ainda não deu o veredito, mas os indícios são graves e fortes

>>>jaeci.cavalcanti@uai.com.br

O caso Paquetá é gravíssimo e ele pode ser banido do futebol

CAMPEONATO BRASILEIRO

CLUBES	PG	J	V	E	D	GF	GC	SG
LIBERTADORES								
PRÉ-LIBERTADORES								
SUL-AMERICANA								
APENAS O BRASILEIRO								
REBAIXAMENTO								

Jogos da 7ª rodada

Jogos da 8ª rodada

INÊS 249

FIFA U-17 World Cup Brazil 2019
CBF
BRASIL
9

FORÇA JOVEM NO ATAQUE

VICE-ARTILHEIRO COM CINCO GOLS E CHUTEIRA DE BRONZE NA COPA DO MUNDO SUB-17, DISPUTADO EM 2019, NO BRASIL, ATACANTE KAIO JORGE *(FOTO)* É CONFIRMADO PELO CRUZEIRO E DEVE ASSINAR POR CINCO ANOS. PÁGINA 46